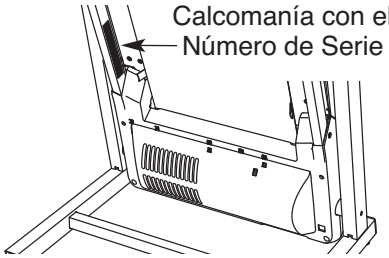
WESLO®
CADENCE G 5.9

Nº de Modelo WLTL29609.0
Nº de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba.



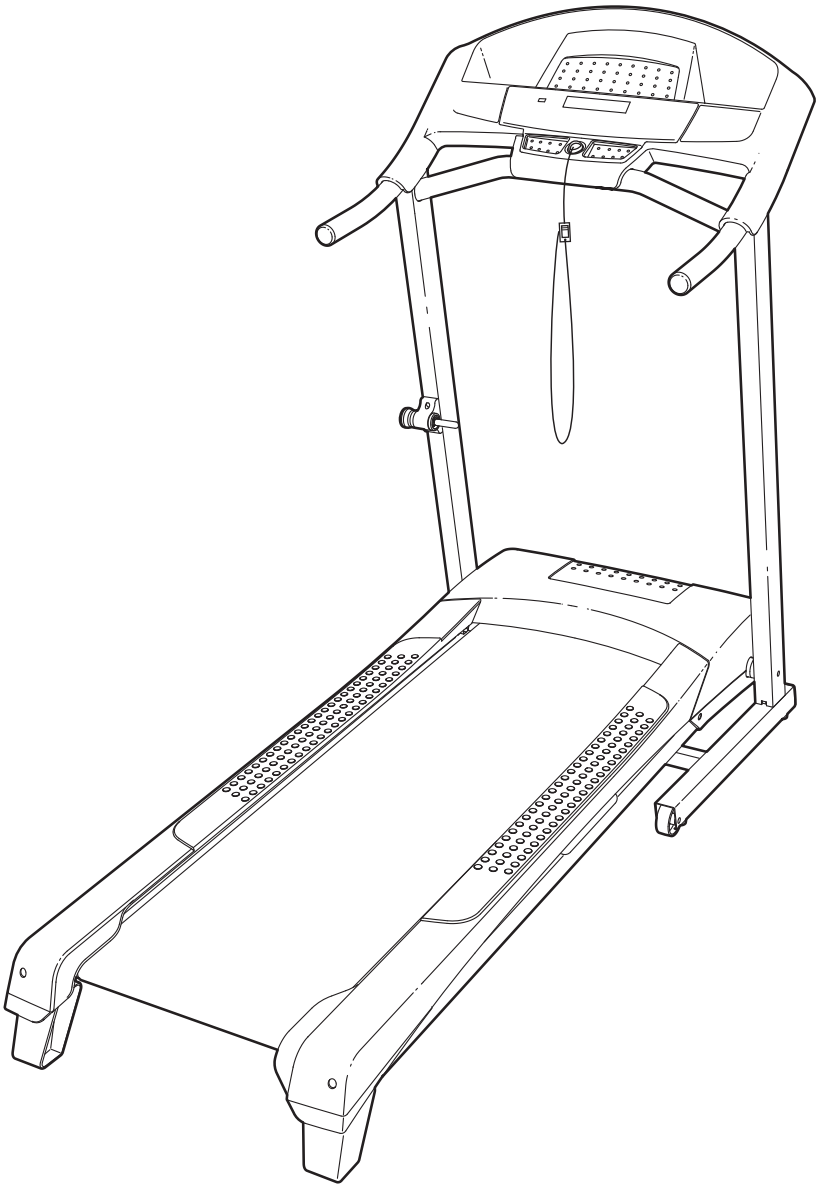
¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, o están dañadas, **POR FAVOR COMUNIQUESE CON EL ESTABLECIMIENTO DONDE COMPRO ESTE PRODUCTO.**

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



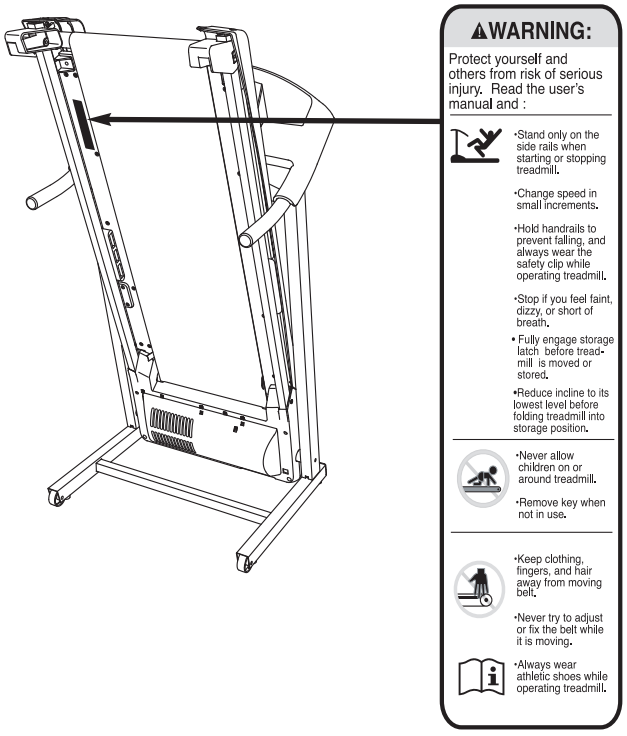
www.weslo.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA 2
PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 5
MONTAJE 6
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES 9
COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER 15
PROBLEMAS 16
GUIA DE EJERCICIOS 19
LISTA DE LAS PIEZAS 20
DIBUJO DE LAS PIEZAS 21
COMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . Contraportada
GARANTÍA LIMITADA . . . . . Contraportada

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

Este dibujo muestra la ubicación de la calcomanía de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: La calcomanía puede no mostrarse en su tamaño real.



WESLO es una marca registrada de ICON IP, Inc.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas los advertencias que se observan en su máquina para correr, antes de utilizarla. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. **Antes de iniciar éste o cualquier programa de ejercicio, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con condiciones de salud preexistentes.**

2. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la máquina para correr estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones.**

3. **Use la máquina para correr solamente como se describe.**

4. **Coloque la máquina para correr en una superficie plana, con al menos 2,4 m de espacio libre en la parte trasera y 0,6 m de espacio libre en cada lado. No coloque la máquina para correr sobre una superficie que pueda bloquear cualquier entrada de aire. Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.**

5. **Guarde la máquina para correr en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde la máquina para correr en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.**

6. **No utilice la máquina para correr en lugares en donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.**

7. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados de la máquina para correr a todo momento.**

8. **La máquina para correr no debe ser usada por personas que pesen más de 125 kg.**

9. **Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.**

10. **Vista un vestuario apropiado cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte de la máquina para correr. Ropa de deporte ajustada es recomendable para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado atlético; nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.***

11. **Cuando conecte el cable eléctrico (vea la página 9), enchúfelo en un protector de alteraciones (no se incluye) y conecte el protector de alteraciones a un circuito eléctrico a tierra que pueda conducir 15 amperes o más. No conecte ningún otro aparato eléctrico en el mismo circuito. No utilice un cable de extensión.**

12. **Use sólo un protector de alteraciones, de una toma, que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 9.**

13. **Si no usa un protector de alteraciones que funcione correctamente podría provocar daños en el sistema de control de la máquina para correr. Si el sistema de control se daña, la banda para caminar puede reducir su velocidad, acelerarse o detenerse de manera inesperada, lo que puede ocasionar caídas y heridas graves.**

14. **Mantenga el cable eléctrico y el protector de alteraciones alejado de las superficies calientes.**

15. **Nunca ponga en movimiento la banda para caminar mientras que el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su máquina para correr si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la máquina para correr no está funcionando correctamente. (Vea la sección RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS en la página 16 si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)**

16. **Lea, entienda y pruebe el procedimiento de detención de emergencia antes de usar la máquina para correr (vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 11).**

17. **Nunca ponga en funcionamiento la máquina para correr mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre la baranda cuando haga ejercicio en la máquina para correr.**

18. **El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores, incluyendo su movimiento, pueden afectar la exactitud de las lecturas de su ritmo cardíaco. El sensor de pulso está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.**

19. **La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.**

20. **Nunca deje la máquina para correr desatendida mientras esté en funcionamiento. Siempre extraiga la llave, desenchufe el cable eléctrico y coloque el interruptor en posición de apagar cuando la máquina para correr no se esté utilizando. (Vea el dibujo de la página 5 la ubicación del interruptor.)**

21. **No trate de levantar, bajar, o mover la máquina para correr hasta que no esté correctamente ensamblada. (Vea MONTAJE en la página 6, y COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 15.) Usted debe poder levantar cómodamente 45 lbs. (20 kg) para elevar, bajar o mover la máquina para correr.**

22. **Cuando pliegue o mueva la máquina para correr, asegúrese de que el pasador de almacenamiento esté sosteniendo la armadura fijamente en la posición de almacenamiento.**

23. **No cambie la inclinación de la máquina para correr colocando objetos debajo de ésta.**

24. **Inspeccione y apriete apropiadamente todas las piezas de la máquina para correr regularmente.**

25. **Nunca deje caer o inserte objetos en cualquiera de las aberturas.**

26. **PELIGRO: Desconecte siempre el cable eléctrico después de usar, antes de limpiar la máquina para correr y antes de realizar operaciones de mantenimiento o ajuste descritos en este manual. Nunca quite la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Otros servicios que no estén incluidos en los procedimientos de este manual se deben llevar a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.**

27. **Esta máquina para correr está diseñada únicamente para uso dentro del hogar. No use esta máquina para correr en ningún entorno comercial, de alquiler o institucional.**

28. **El exceso de ejercicio puede causar lesiones graves o la muerte. Si siente desfallecimiento o dolor mientras hace ejercicios, pare inmediatamente y comience el enfriamiento.**

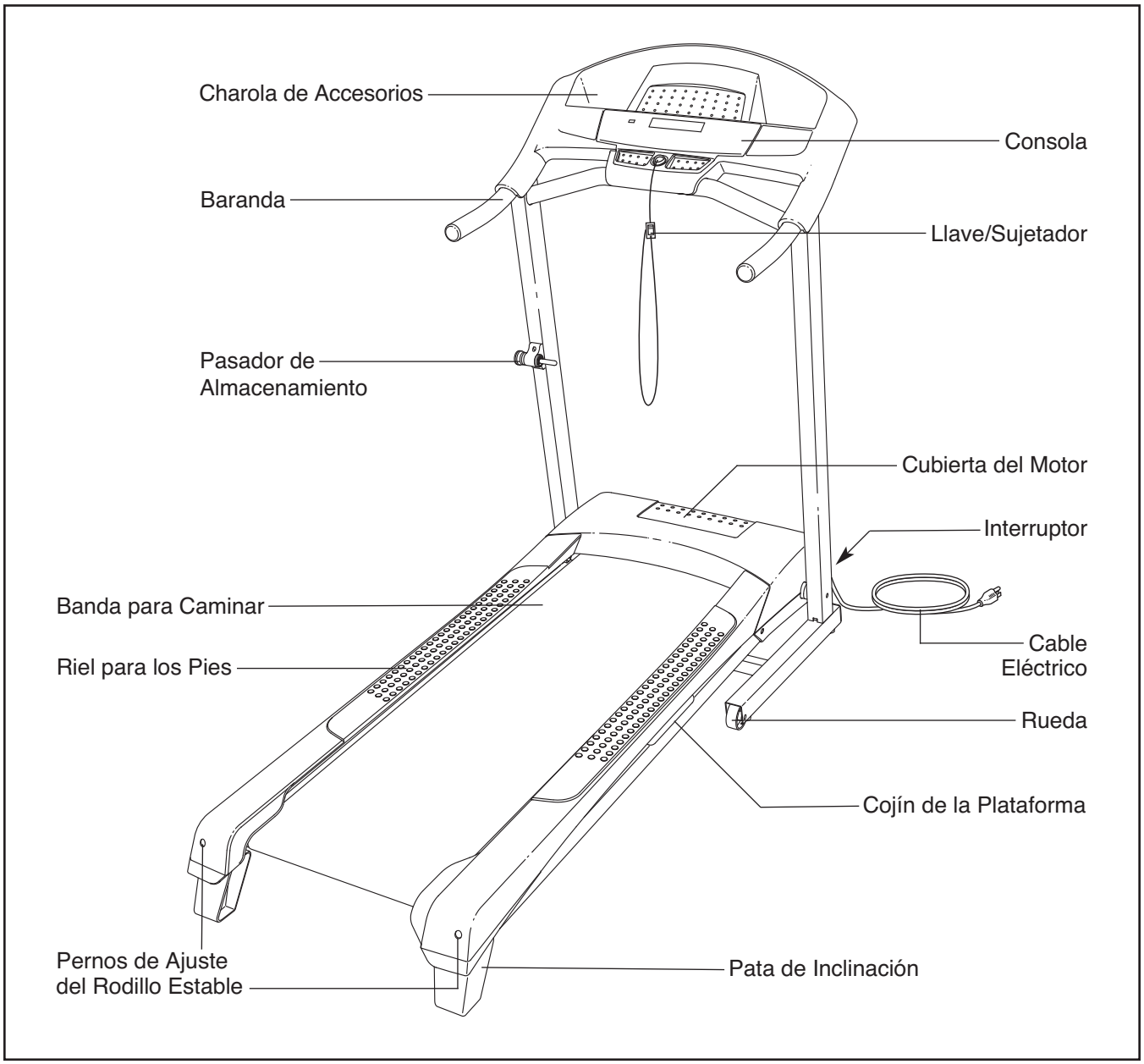
GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la nueva máquina para correr WESLO CADENCE® G 5.9. La máquina para correr CADENCE G 5.9 cuenta con un grupo de características diseñadas para realizar un entrenamiento más efectivo en su casa. Y cuando no está entrenando, la singular máquina para correr puede plegarse, ocupando menos de la mitad del espacio de suelo que ocupan otras máquinas para correr.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la máquina para correr. Si tiene preguntas después de leer este manual, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a asistirlos, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

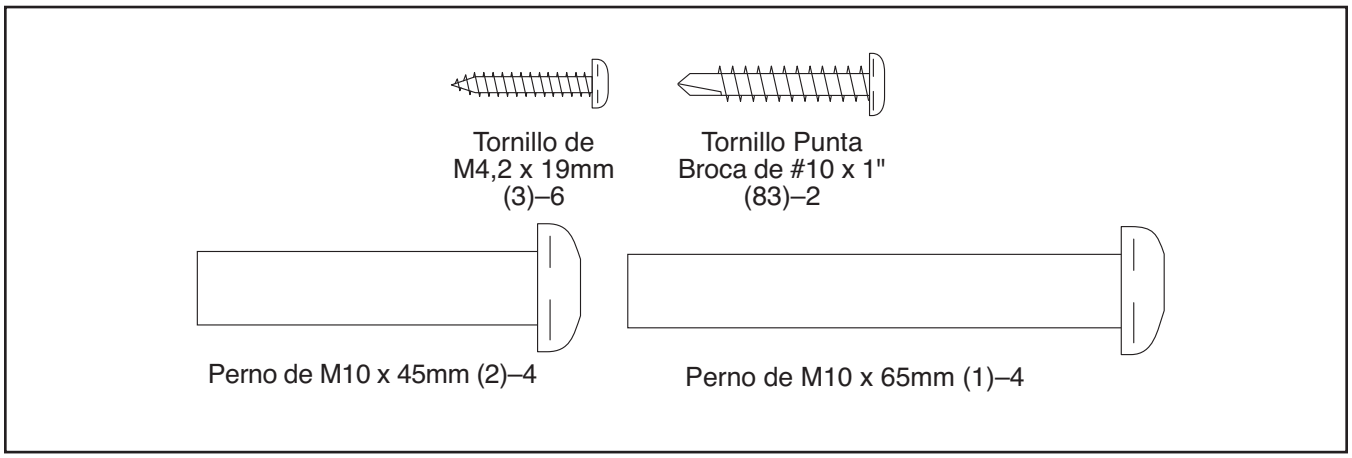


MONTAJE

Para el montaje se necesitan dos personas. Coloque la máquina para correr en un área despejada y retire todos los materiales de embalaje. **No se deshaga de los materiales de embalaje hasta haber terminado el montaje.** Nota: La parte inferior de la banda para caminar se recubre con un lubricante de alto rendimiento. Durante el transporte, una cantidad de lubricante podría pasar a la parte superior de la banda para caminar o a la caja de embalaje. Esto es normal y no afecta el funcionamiento de la máquina para correr. Si observa lubricante en la banda para caminar, simplemente límpiela con un paño suave y un limpiador leve no abrasivo.

El montaje requiere el uso de la llave hexagonal incluida y su propio destornillador estrella y pinza de punta laguda .

Auxíliese de los dibujos que aparecen más abajo para identificar las piezas de montaje. El número entre paréntesis que hay debajo de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El número que aparece después del paréntesis es la cantidad necesaria para el montaje. **Nota: Algunas piezas pequeñas pueden haberse preensamblado. No use herramientas eléctricas para el montaje para evitar que se dañen las piezas. Pueden incluirse piezas adicionales.**

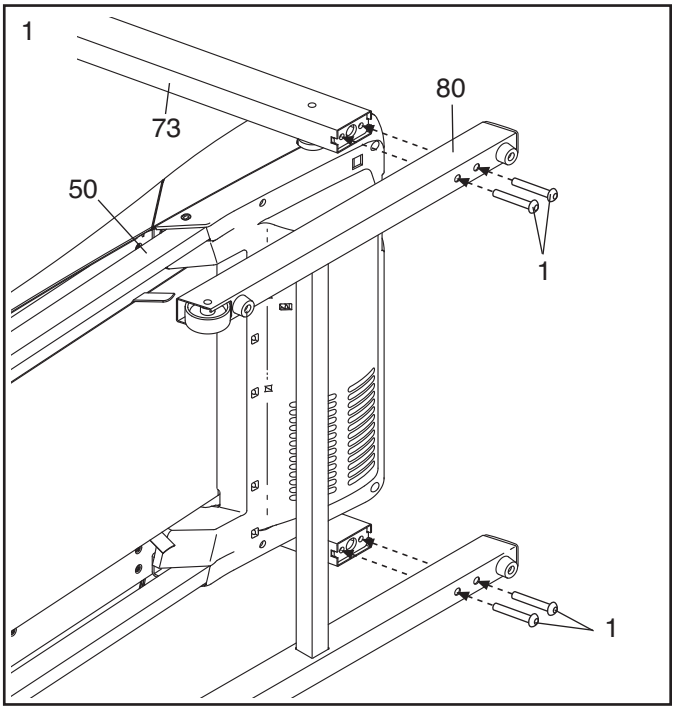


1. **Asegúrese de que el cable eléctrico esté desenchufado.**

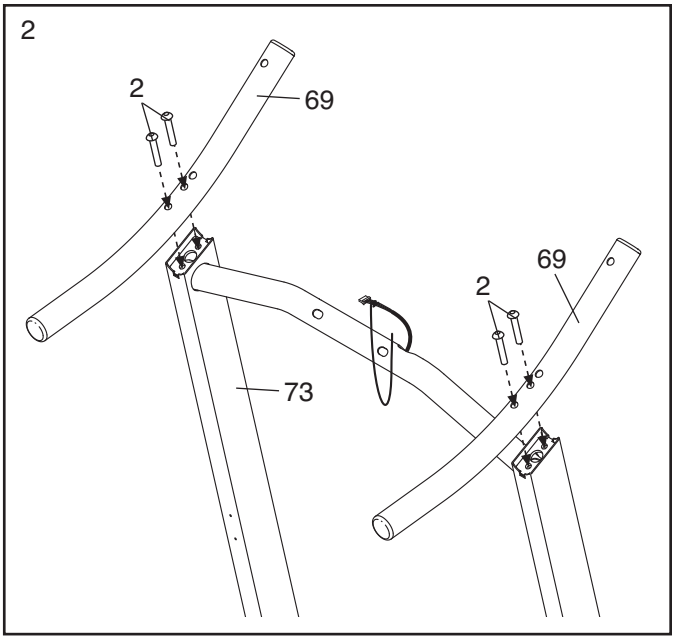
   Con la ayuda de otra persona, incline con cuidado la máquina para correr hacia el lado izquierdo. Despliegue la Armadura (50) alejándola de los Montantes Verticales (73). No se apoye en los Montantes Verticales.

   Oriente la Base (80) como se muestra. Conecte la Base a los Montantes Verticales (73) con cuatro Pernos de M10 x 65mm (1). **Presente las cuatro Tuercas y luego apriete cada una de ellas.**

   Eleve los Montantes Verticales (73) de manera que la Base (80) quede planamente sobre el piso.

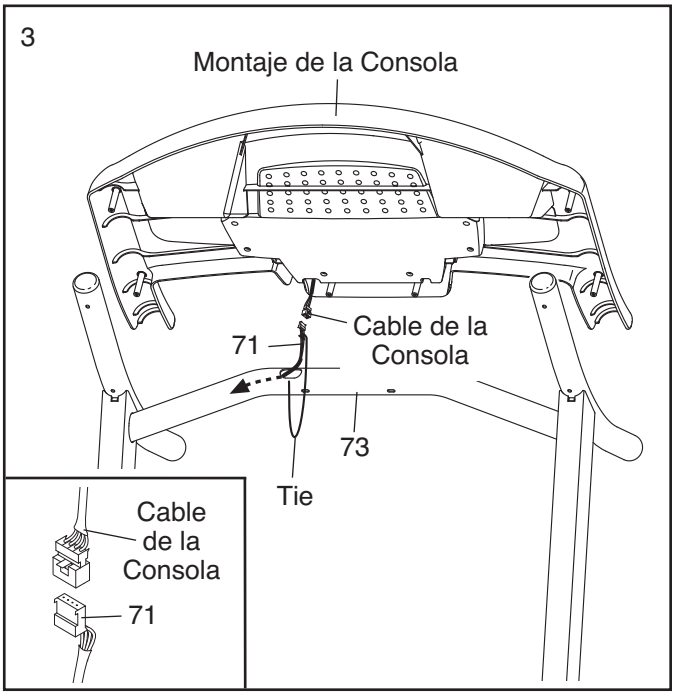


2. Conecte las Barandas (69) a los Montantes Verticales (73) con cuatro Pernos de M10 x 45mm (2). **Comience a enroscar los cuatro Pernos, y luego apriete cada uno de ellos.**

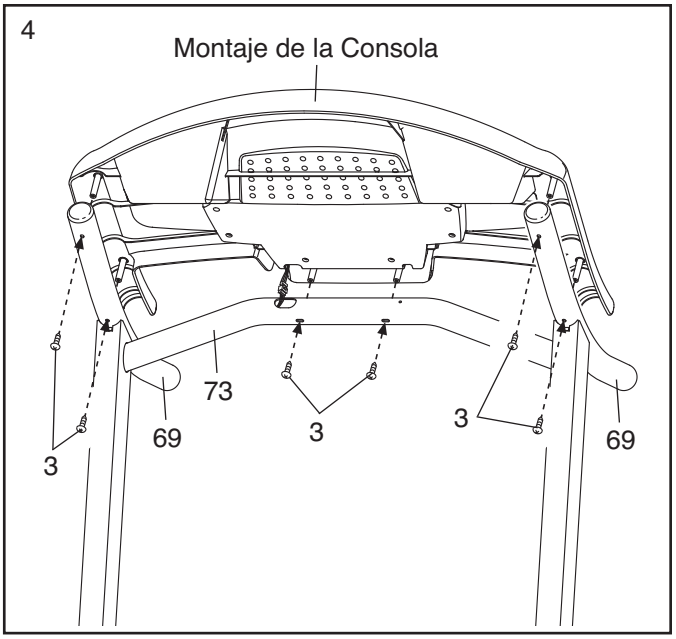


3. Con la ayuda de otra persona, sostenga el montaje de la consola cerca de los Montantes Verticales (73). Quite la atadura del Cable del Montante Vertical (71).

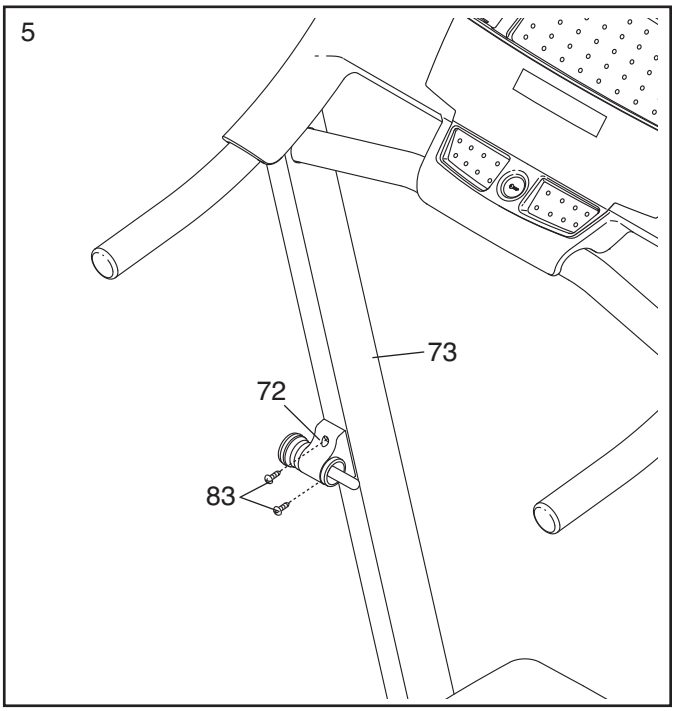
   Conecte el Cable del Montante Vertical (71) al cable de la consola. **Vea el diagrama incluido. Los conectores deben poder deslizarse entre sí con facilidad y encajar en su lugar.** Si esto no ocurre, gire un conector e inténtelo de nuevo. **SI NO CONECTA LOS CONECTORES ADECUADAMENTE, LA CONSOLA PUEDE DAÑARSE CUANDO ENCIENDA EL EQUIPO.** Inserte los conectores y el exceso de cable dentro de la barra cruzada de los Montantes Verticales (73).



4. Conecte el montaje de la consola a los Montantes Verticales (73) y a las Barandas (69) con seis Tornillos de M4.2 x 19mm (3). **Tenga cuidado de no pellizcar los cables.**



5. Conecte la Cubierta del Pasador (72) al Montante Vertical (73) izquierdo con dos Tornillos Punta Broca de #10 x 1" (83); **presente ambos Tornillos y luego apriételos.**



6. **Asegúrese de que todas las piezas estén adecuadamente ajustadas antes de usar la máquina para correr.** Mantenga la llave hexagonal incluida en un lugar seguro. Una de las llaves hexagonales se usa para ajustar la banda para caminar (vea las páginas 17 y 18). Para proteger el piso o alfombra, coloque una estera debajo de la máquina para correr.

FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

LA BANDA PARA CAMINAR DE ALTO RENDIMIENTO

Su máquina para correr tiene una banda para caminar cubierta con lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicio u otras sustancias a la banda para caminar o a la plataforma. Esto puede causar demasiado desgaste.**

CÓMO ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO

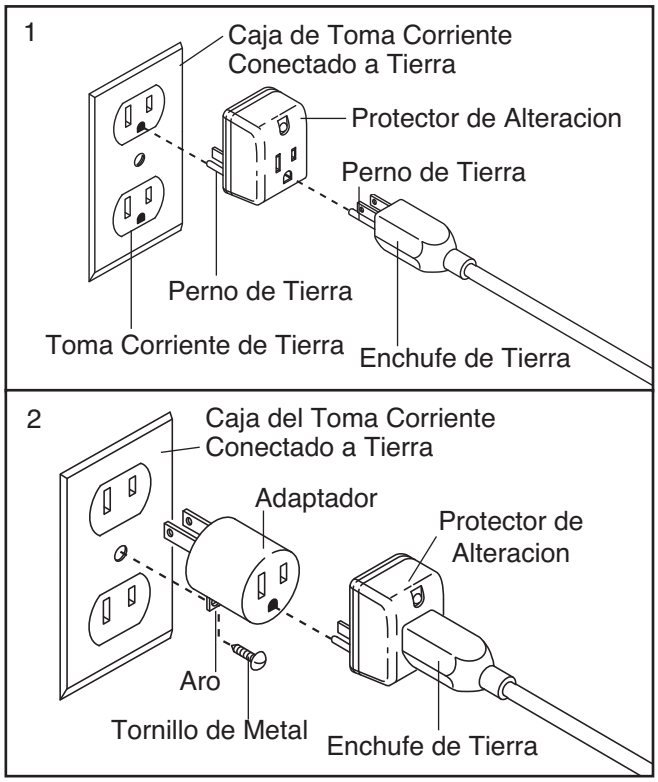
⚠ PELIGRO: El no conectar el enchufe a tierra adecuadamente puede ocasionar una descarga eléctrica. Verifique con un electricista cualificado o con el personal de servicio cualquier duda que tenga con respecto a la conexión a tierra. No modifique el enchufe original. Si ésta no se adapta al toma corriente, el toma corriente es el que deberá ser cambiado por un electricista cualificado.

Su máquina para correr, como cualquier otro tipo de equipo electrónico sofisticado, se puede dañar por cambios repentinos de voltage en la corriente de su casa. **Para reducir la posibilidad de daños a su máquina, siempre use un protector de alteraciones con su máquina para correr (vea el dibujo 1 a la derecha). Para comprar un protector de alteraciones, vea su tienda electrónica local.**

Use solo un protector de alteraciones que se use en un toma corriente que se enliste en UL como un protector transitorio de alteraciones de voltages. El protector de alteraciones debe tener una clasificación de voltage suprimido UL 400 voltios o menos y una disipación de alteraciones mínima de 450 julios. El protector de alteraciones debe estar electricamente clasificada a 120 voltios AC (Corriente Alternada) y 15 amperios. Debe haber una luz que avisa en el protector de alteraciones para indicar si está funcionando apropiadamente o no. El no utilizar un protector de alteraciones que funcione apropiadamente puede resultar en daños al sistema de control en la máquina para correr (vea la precaución 13 en la página 3).

Este producto tiene que estar conectado a un enchufe de tierra. Si no funciona o se daña, el enchufe de tierra le provee un camino de menos resistencia para la corriente eléctrica para reducir el riesgo de electrocutación. Este producto está equipado con un cordón que tiene un conductor de tierra y un enchufe de tierra. **Enchufe el cable eléctrico dentro del protector de alteraciones, y enchufe el protector de alteraciones dentro del toma corriente apropiado que esté apropiadamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con los códigos y ordenanzas locales. IMPORTANTE: La máquina para correr no es compatible con toma corriente equipados con GFCI (prueba de tierra del interruptor de circuito).**

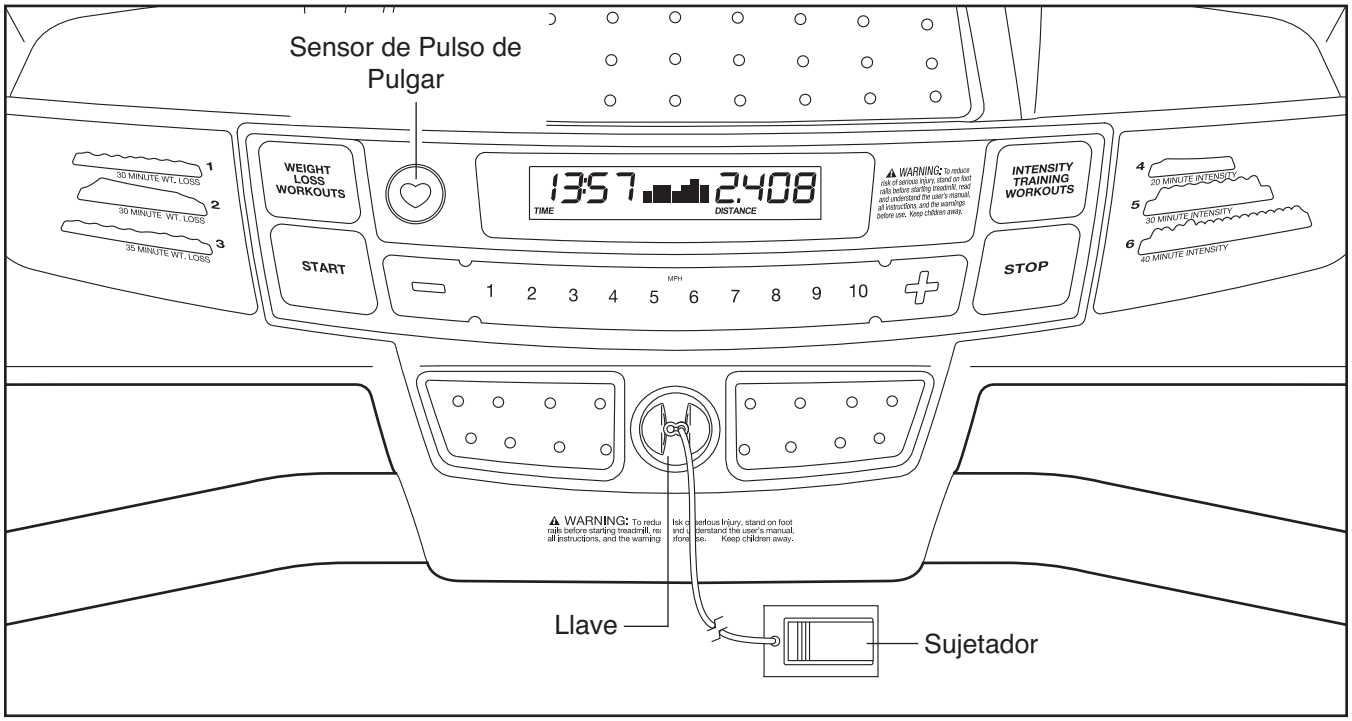
Este producto es para uso nominal de cicruito de 120 volts, (vea el dibujo 1). Se puede usar un adaptador temporal para conectar el protector de alteraciones a un receptáculo de 2-polos. si no hay un toma corriente conectado a tierra disponible.



El adaptador temporal se debe usar solo hasta que un toma corriente apropiadamente conectado a tierra (vea el dibujo 1) se pueda instalar por un electricista calificado.

La oreja verde con ranuras, el aro, o lo parecido extendiendo del adaptador se debe conectar a una conexión de tierra permanente tal como una tapa de la caja eléctrica conectada apropiadamentte a tierra. El adaptador se debe sostener en su lugar con un tornillo de metal. **Algunas tapas de cajas eléctricas con receptáculos de 2-polos no están conectadas a tierra. Contacte un electricista calificado para determinar si la tapa de la caja eléctrica está conectada, antes de usar un adaptador.**

DIAGRAMA DE LA CONSOLA



COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

Ubique las advertencias de la consola que están en inglés. Las mismas advertencias en otros idiomas pueden encontrarse en la hoja de calcomanías incluida. Coloque la calcomanía de advertencia en español en la consola.

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La máquina para correr ofrece una selección de funciones diseñadas para hacer de sus entrenamientos experiencias más efectivas. Cuando seleccione la función manual de la consola, podrá cambiar la velocidad de la máquina para correr con sólo tocar un botón. A medida que ejercita, las pantallas proveerán información continua del ejercicio. Podrá incluso medir su ritmo cardíaco a través del sensor de pulso integrado.

La consola también ofrece seis programas preestablecidos. Cada entrenamiento controla automáticamente la velocidad de la máquina para correr, guiándole a través de una sesión de ejercicio efectiva.

Para encender el equipo, consulte la página 11. **Para usar la función manual,** consulte la página 11. **Para usar un entrenamiento preestablecido,** consulte la página 13. **Para usar la función de información,** consulte la página 14.

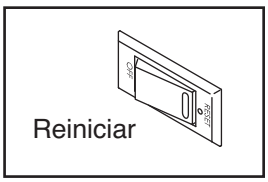
IMPORTANTE: Si hay una lámina de plástico en la parte frontal de la consola, retire el plástico. Para prevenir daño a la plataforma para caminar, use calzado atlético limpio cuando use la máquina para correr. La primera vez que use la máquina para correr, observe la alineación de la banda para caminar y céntrela, de ser necesario (vea la página 18).

Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en millas o kilómetros. Para encontrar la unidad de medida que se ha seleccionado, vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 14. **Para simplicidad, todas las instrucciones en este manual se dan en millas.**

CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE

IMPORTANTE: Si la máquina para correr ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de encenderla. De lo contrario la pantalla de la consola u otros componentes eléctricos pueden resultar dañados.

Enchufe el cable eléctrico (vea la página 9). A continuación, localice el interruptor en la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Asegúrese de que el interruptor esté en la posición de reiniciar.



IMPORTANTE: La consola presenta una función de demostración de pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Si los monitores se iluminan cuando usted enchufa el cable eléctrico y coloca el interruptor en la posición de reiniciar, se activa la función de demostración. Para apagar la función de demostración, mantenga presionado el botón Detener por algunos segundos. Si los monitores permanecen encendidos, lea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 14 para desactivar la función de demostración.

Luego párese en los rieles para los pies de la máquina para correr. Busque el clip unido a la llave (véase el dibujo de la página 10) y deslice el clip por el cinturón de su ropa. Luego, inserte la llave en la consola. Después de un momento, las pantallas se encenderán. **IMPORTANTE: En caso de emergencia es posible jalar la llave de la consola, lo cual causa que la banda para caminar disminuya la velocidad hasta detenerse. Pruebe el sujetador cuidadosamente tomando unos pasos hacia atrás; si la llave no se sale de la consola, ajuste la posición del sujetador como sea necesario.**

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. **Inserte la llave dentro de la consola.**

   Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE a la izquierda.

2. **Seleccione la función manual.**

   Una vez que se inserte la llave, se seleccionará la función manual. Si ha seleccionado algún programa preestablecido, extraiga la llave e insértela de nuevo.

3. **Inicie la banda para caminar.**

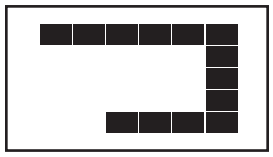
   Para que la banda para caminar comience a moverse, presione el botón Comenzar [START], el botón para aumentar la Velocidad [SPEED] o uno de los botones numerados de velocidad.

   Si oprime el botón Comenzar o el de aumentar el control de velocidad, la banda para caminar comenzará a deslizarse a 1mph. A medida que ejercita, cambie la velocidad de la banda para caminar según sea deseado oprimiendo los botones para aumentar o disminuir la velocidad. Cada vez que pulse un botón, el nivel de velocidad cambiará en 0,1 mph; si mantiene pulsado el botón, el nivel de velocidad cambiará en incrementos de 0,5 mph. Nota: Después de oprimir los botones, puede que a la banda para caminar le tome un tiempo para alcanzar el ajuste de velocidad seleccionado.

   Si pulsa uno de los botones numerados de velocidad, la banda para caminar cambiará gradualmente su velocidad hasta alcanzar el ajuste de velocidad seleccionado.

   Para detener la banda para caminar, pulse el botón Parar [STOP]. La hora comenzará a destellar en la pantalla izquierda. Para reiniciar la banda para caminar, pulse el botón Comenzar o el botón para aumentar la velocidad.

4. **Siga su progreso con las pantallas.**



Pista—La pista representa una distancia de 1/4 metros (400 metros). Al caminar o correr, unos indicadores aparecerán sucesivamente alrededor de la pista hasta que aparezca la pista entera. A continuación, la pista desaparecerá y los indicadores comenzarán nuevamente a aparecer de manera sucesiva.

Pantalla inferior izquierda—A medida que ejercita, la pantalla izquierda puede mostrar el tiempo [TIME] transcurrido y el número aproximado de calorías [CALORIES] que ha quemado. La pantalla también muestra su ritmo cardiaco cuando usa el sensor de pulso (vea la paso 5 en esta página). Nota: Cuando selecciona un programa de entrenamiento preestablecido, la pantalla izquierda mostrará el tiempo restante de entrenamiento en vez del tiempo transcurrido.

La pantalla derecha—La pantalla derecha puede mostrar la velocidad [SPEED] de la banda para caminar y la distancia [DISTANCE] que ha caminado o corrido.

Para ajustar las pantallas, presione el botón Parar, saque la llave, y luego reinserte la llave.

5. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

Para medir su ritmo cardiaco, **párese en los rieles para los pies** y coloque el pulgar en el sensor de pulso (vea el dibujo de la página 10). **No presione demasiado con el pulgar o la circulación de éste quedará restringida, haciendo que no se detecte el pulso.** Cuando se detecta su pulso, un símbolo pequeño en forma de corazón aparecerá en la pantalla izquierda y luego se mostrará su ritmo cardíaco. **Para lograr una lectura precisa de su ritmo cardíaco, mantenga el pulgar sobre el sensor de pulso por lo menos durante 15 segundos.**

Si el ritmo cardíaco en pantalla parece ser demasiado elevado o bajo, o si su ritmo cardíaco no aparece, levante el pulgar por un par de segundos y posiciónelo nuevamente sobre el sensor de pulso. Recuerde que deberá permanecer parado e inmóvil mientras dure la medición de su ritmo cardíaco.

6. **Una vez que haya terminado de ejercitar, extraiga la llave de la consola.**

Párese sobre los rieles para los pies, pulse el botón Parar, retire la llave de la consola y guárdela en un lugar seguro. Cuando termine de utilizar la máquina para correr, coloque el interruptor de encendido en la posición de apagado y desconecte el cable eléctrico. **IMPORTANTE: Si no lo hace, los componentes eléctricos de la máquina para correr pueden desgastarse de manera prematura.**

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO PREESTABLECIDO

1. **Inserte la llave dentro de la consola.**

   Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 11.

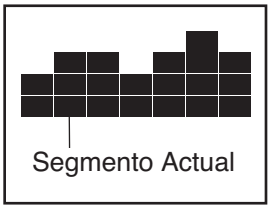
2. **Seleccione uno de los seis programas preestablecidos.**

   Para seleccionar un entrenamiento, oprima el botón Entrenamientos para Perder Peso [WEIGHT LOSS WORKOUTS] o el botón de Entrenamientos de Intensidad [INTENSITY TRAINING WORKOUTS] de manera repetida hasta que el número del entrenamiento deseado aparezca en la pantalla. El ajuste de velocidad [SPEED] máxima del entrenamiento seleccionado titilará en la pantalla derecha durante unos segundos y luego se mostrará la duración [TIME] del entrenamiento. Además, una descripción de los ajustes de la velocidad del entrenamiento recorrerá a través de la pantalla.

3. **Inicie la banda para caminar.**

   Para comenzar [START] el entrenamiento, oprima el botón Comenzar o el botón para aumentar la velocidad. Un momento después de pulsar el botón, la máquina para correr automáticamente se ajustará a los primeros valores de velocidad del entrenamiento. Sosténgase de las barandas y comience a caminar.

   Cada entrenamiento está dividido en segmentos de un minuto. Cada segmento está programado con un nivel de velocidad específico. Nota: Para segmentos consecutivos se podrá programar el mismo nivel de velocidad específico.

   Durante el entrenamiento, la descripción del programa mostrará su progreso. El segmento de la visualización gráfica que se ilumina intermitentemente corresponde al segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento intermitente indica la configuración de velocidad para dicho segmento. Al final de cada segmento se escuchará una serie de tonos sonoros y el próximo segmento de la visualización gráfica comenzará a iluminarse intermitentemente. Si se programó un valor de velocidad diferente para el próximo segmento del entrenamiento, la nueva velocidad se iluminará intermitentemente en la pantalla para alertarle. La máquina para correr se ajustará entonces automáticamente a los ajustes de velocidad para el siguiente segmento.

   El entrenamiento continuará de esta manera hasta que el último segmento de la visualización gráfica se ilumine intermitentemente en la pantalla y el último segmento finalice. La banda para caminar comenzará a detenerse de a poco.

   Si el ajuste de velocidad para el segmento actual es demasiado alto o demasiado bajo, usted podrá modificar manualmente el ajuste por medio de los botones de velocidad; **sin embargo, cuando el segmento actual del entrenamiento finalice, la máquina para correr volverá automáticamente a los ajustes de velocidad para el próximo segmento.**

   Para detener el entrenamiento en cualquier momento, oprima el botón Parar [STOP]. Para comenzar nuevamente el entrenamiento oprima el botón Comenzar o el botón para aumentar la velocidad. La banda para caminar comenzará a deslizarse a 1 mph. Cuando comience el próximo segmento de entrenamiento, la máquina para correr se configurará automáticamente al ajuste de velocidad de dicho segmento.

4. **Siga su progreso con las pantallas.**

   Vea el paso 4 en el página 12.

5. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

   Vea el paso 5 en el página 12.

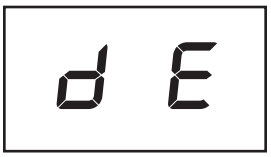
6. **Una vez que haya terminado de ejercitar, extraiga la llave de la consola.**

   Vea el paso 6 en el página 12.

LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN

La consola presenta una función de información que le permitirá activar o desactivar la función de demostración y seleccionar un sistema de medición en millas o en kilómetros. La función de información también hace un seguimiento de la información de uso de la máquina para correr.

Para seleccionar la función de información, mantenga pulsado el botón Parar mientras inserta la llave en la consola, luego suelte el botón Parar. Cuando se selecciona dicha función, la siguiente información aparecerá en la pantalla:



La consola presenta una función de demostración de pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Mientras la función de demostración esté activada, la consola funcionará normalmente cuando se enchufe el cable de alimentación; coloque el interruptor de encendido en la posición de reiniciar e introduzca la llave en la consola. Sin embargo, al extraer la llave, las pantallas permanecerán encendidas, aunque los botones no funcionen. Si la función de demostración está activada, una “d” aparecerá en la pantalla de Velocidad mientras dicha función esté seleccionada. Para activar o desactivar la función de demostración, pulse el botón para disminuir la Velocidad.

La pantalla izquierda también mostrará una "E" para "Inglés" o una "M" para "kilómetros métricos". Para cambiar el sistema de unidades, oprima el botón para aumentar la velocidad.

La pantalla derecha mostrará durante algunos segundos el número total de horas que la máquina para correr ha estado en funcionamiento y el número total de millas o kilómetros que la banda para caminar ha recorrido.

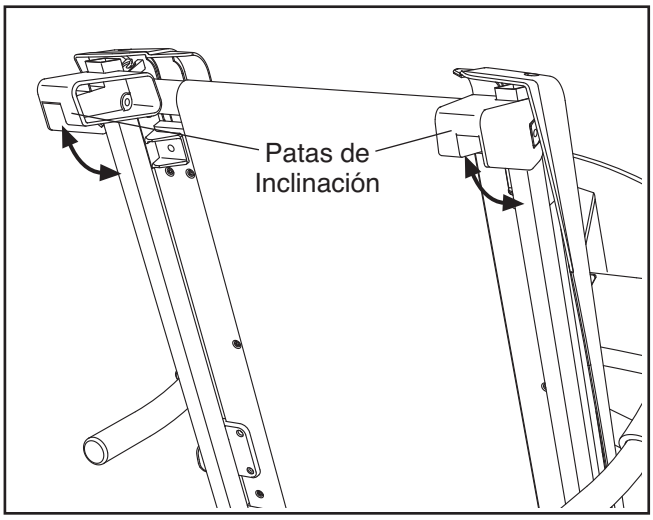
Para salir de la función de información, extraiga la llave de la consola.

CÓMO CAMBIAR LA INCLINACIÓN DE LA MÁQUINA PARA CORRER

Para variar la intensidad de su ejercicio, puede cambiar la inclinación de la máquina para correr. Hay dos niveles de inclinación. **Antes de cambiar la inclinación, retire la llave y desenchufe el cable eléctrico.** Luego, pliegue la máquina para correr en la posición de almacenamiento (vea la página 15).

Para cambiar el nivel de inclinación, rote ambas patas de inclinación a la posición deseada. **PRECAUCIÓN: Antes de usar la máquina para correr, asegúrese de que ambas patas de inclinación estén en la misma posición y que estén aseguradas en su lugar.**

Después de ajustar las patas de inclinación, baje la máquina para correr (vea la página 15).

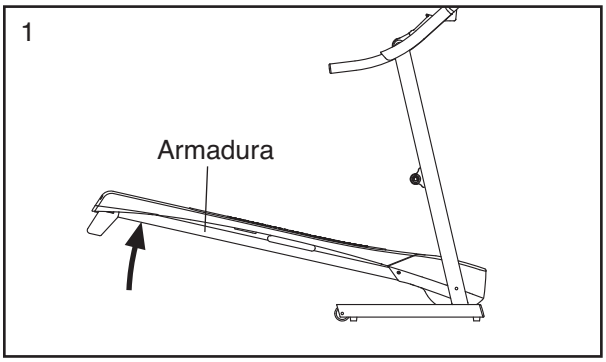


CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

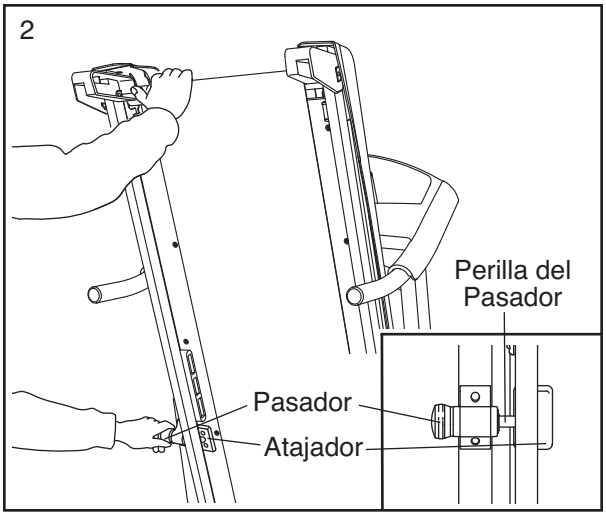
CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER

Antes de plegar la máquina para correr, retire la llave y desenchufe el cable eléctrico. Precaución: Usted debe poder levantar cómodamente 45 lbs. (20 kg) para elevar, bajar o mover la máquina para correr.

1. Sostenga la armadura de metal firmemente en el sitio que se muestra con la flecha hacia abajo. **PRECAUCIÓN: No sujete la armadura por los rieles plásticos para los pies. Doble las rodillas y mantenga derecha la espalda.** Levante la armadura hasta cerca de la mitad del recorrido en la posición vertical.



2. Sujete firmemente la máquina para correr con la mano derecha como se muestra. Tire de la perilla del seguro hacia la izquierda y sosténgala. Levante la armadura hasta que el atajador sobrepase el pasador. Luego suelte suavemente la perilla del pasador; **asegúrese de que el atajador esté apoyado sobre el pasador.**

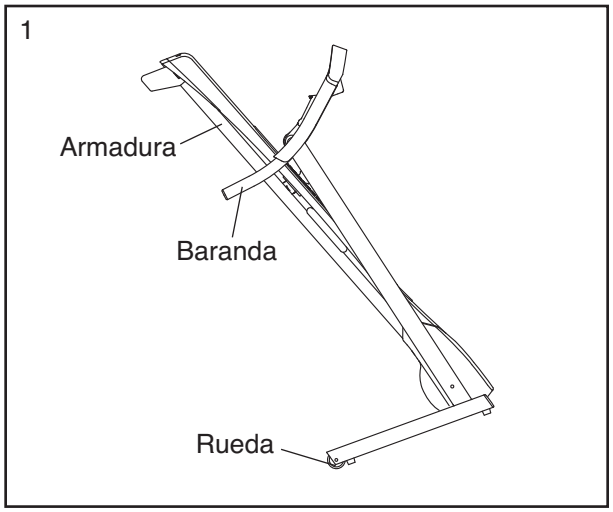


Para proteger el piso o alfombra, coloque una estera debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr fuera de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30° C (85° F).

CÓMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

Antes de mover la máquina para correr, pliéguela como se describe a la izquierda. **PRECAUCIÓN: Asegúrese de que el atajador esté apoyado sobre el pasador. Para mover la máquina para correr puede que se necesite dos personas.**

1. Sujete la armadura y una de las barandas y coloque un pie contra una de las ruedas.



2. Tire de la baranda hacia atrás hasta que la máquina para correr se deslice sobre las ruedas y muévala con cuidado a la ubicación deseada. **PRECAUCIÓN: No mueva la máquina para correr sin inclinarla hacia atrás, no tire de la armadura y no mueva la máquina para correr sobre una superficie irregular.**

3. Coloque un pie contra una de las ruedas y baje con cuidado la máquina para correr.

CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO

1. **Vea el dibujo 2.** Sostenga el extremo superior de la máquina para correr con la mano derecha, como se muestra. Tire de la perilla del seguro hacia la izquierda y sosténgala. Luego baje la armadura hasta que ésta sobrepase el pasador. A continuación, suelte la perilla del pasador.

2. **Vea el dibujo 1 a la izquierda.** Sostenga la armadura de metal firmemente con las dos manos y bájela hacia el piso. **PRECAUCIÓN: No sujete la armadura por los rieles plásticos para los pies y no la deje caer. Doble las rodillas y mantenga derecha la espalda.**

PROBLEMAS

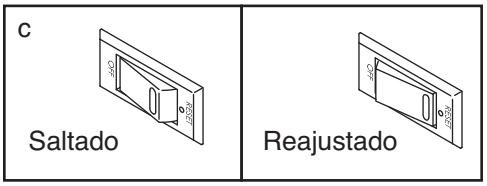
La mayoría de los problemas de la máquina para correr pueden resolverse siguiendo los pasos que se indican más abajo. Encuentre el síntoma correspondiente y siga los pasos que se indican. Si necesita ayuda adicional, por favor vea la portada de este manual.

PROBLEMA: La máquina no se enciende

SOLUCIÓN: a. Asegúrese de que el cable eléctrìco esté enchufado a un tomacorriente debidamente conectado a tierra (vea la página 9). Si es necesario utilizar un cable de extensión, use sólo un cable de 3 hilos de 1 mm^2, no mayor de 1,5 m.

b. Tras enchufar el cable eléctrìco, asegúrese de que la llave esté introducida en la consola.

c. Compruebe el interruptor que se encuentra en la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Si el interruptor está fuera de su lugar como se muestra, el se ha saltado. Para reajustar el , espere cinco minutos y luego vuelva a presionar el interruptor hacia adentro.



PROBLEMA: La máquina se apaga durante el funcionamiento

SOLUCIÓN: a. Compruebe el interruptor (vea el dibujo de arriba). Si el interruptor se ha disparado, espere cinco minutos y luego vuelva a presionar el interruptor hacia adentro.

b. Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado.

c. Retire la llave de la consola. Vuelva a introducir la llave en la consola.

d. Si la máquina para correr todavía no funciona, por favor vea la portada de este manual.

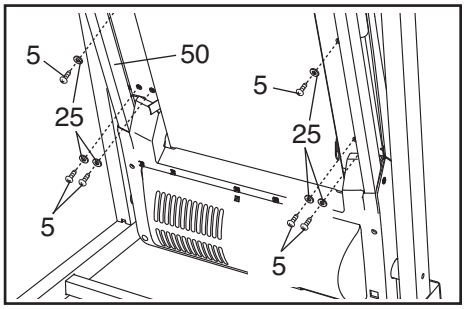
PROBLEMA: La pantalla de la consola se mantiene encendida cuando usted retira la llave

SOLUCIÓN: a. La consola ofrece con una función demo, diseñada para ser usada si se exhibe la máquina para correr en una tienda. Si la pantalla se mantiene encendida cuando retira la llave, se enciende la función demo. Para apagarlo, presione el botón de Parar [STOP] durante unos segundos. Si la pantalla se mantiene encendida, consulte LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 14 para apagar la función demo.

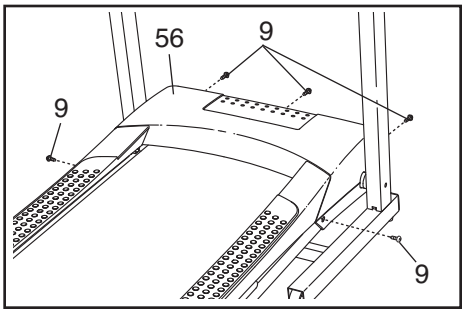
PROBLEMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

SOLUCIÓN: a. Extraiga la llave de la consola y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO.** Coloque la máquina para correr en posición de almacenamiento (vea CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 15).

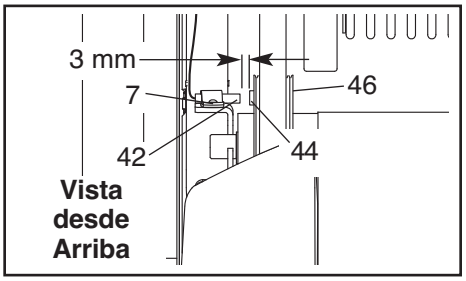
Extraiga los seis Tornillos con Cabeza de Arandela de M4,2 x 13mm (5) y las seis Arandelas Planas del Riel para los Pies (25). A continuación, baje la Armadura (50) (vea CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO en la página 15).



Extraiga con cuidado los cinco Tornillos con Cabeza de Arandela de M4,2 x 19mm (9) indicados. Luego extraiga cuidadosamente la Cubierta del Motor (56).



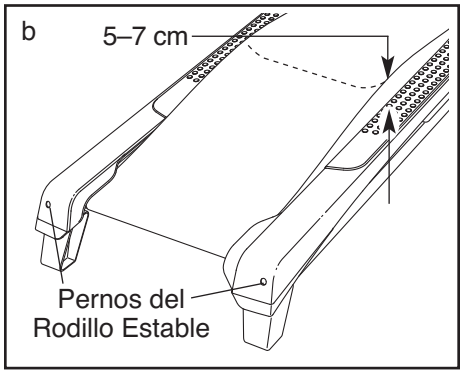
Localice el Interruptor de Lengüeta (42) y el Imán (44) ubicados a la izquierda de la Polea (46). Gire la polea hasta que el imán quede alineado con el Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de aproximadamente 1/8" (3 mm).** De ser necesario, afloje el Tornillo Punta Broca de M4,2 x 13mm (7), desplace apenas el Interruptor de Lengüeta y luego ajuste de nuevo el Tornillo. Vuelva a colocar la Cubierta del Motor (no se muestra) y haga funcionar la máquina para correr por algunos minutos para verificar que la lectura de velocidad sea correcta.



PROBLEMA: La banda para caminar disminuye de velocidad cuando se camina sobre ella

SOLUCIÓN: a. Use solamente un protector contra sobretensiones de tomacorriente único que cumpla con todas las especificaciones descritas en la página 9.

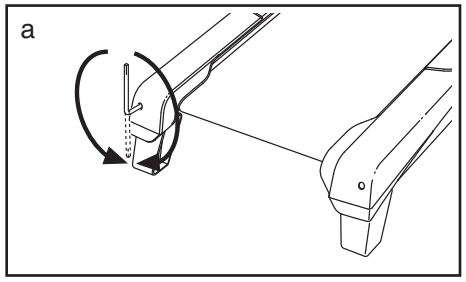
b. Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el buen funcionamiento de su máquina para correr puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. Extraiga la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** Usando la llave hexagonal, gire los dos pernos de ajuste del rodillo trasero en el sentido antihorario, 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté tensionada correctamente, deberá poder levantar cada lado de ésta entre 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Luego enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y haga funcionar la máquina para correr por algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensionada.



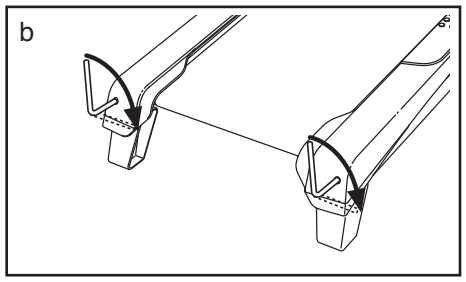
c. Si la banda para caminar todavía baja de velocidad cuando se camina sobre ella, por favor vea la portada de este manual.

PROBLEMA: La banda está descentrada o se resbala cuando se camina sobre ella

SOLUCIÓN: a. **Si la banda para caminar se ha movido hacia la izquierda,** primero extraiga la llave y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO.** Usando la llave hexagonal, gire los dos pernos del rodillo estable izquierdo en sentido horario, 1/2 vuelta. Tenga cuidado de no ajustar de más la banda para caminar. **Si la banda para caminar se ha movido hacia la derecha,** gire el perno del rodillo estable izquierdo en sentido antihorario, 1/2 vuelta. Luego enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y haga funcionar la máquina para correr por algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté centrada.



b. **Si la banda para caminar se resbala cuando se esté caminando en ella,** primero extraiga la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** Usando la llave hexagonal, voltee ambos pernos del rodillo estable 1/4 de vuelta en sentido horario. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 5 a 7 cm (2 a 3 pulgadas) de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. A continuación, conecte el cable eléctrico, inserte la llave y camine con cuidado sobre la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensionada.



GUÍA DE EJERCICIOS

⚠ PRECAUCIÓN: Antes de iniciar éste o cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años, o para aquellos que hayan presentado problemas de salud.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor de pulso está previsto sólo como ayuda para los ejercicios, determinando las tendencias generales de su ritmo cardíaco.

Estas indicaciones le ayudarán a planificar su programa de ejercicios. Para información detallada sobre los ejercicios consiga un libro acreditado o consulte con su médico. Recuerde que una nutrición y un descanso adecuados son esenciales para obtener resultados satisfactorios.

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Lo mismo si su objetivo es quemar grasa que si lo es fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para alcanzar los resultados es hacer ejercicios con la intensidad adecuada. Usted puede basarse en su ritmo cardíaco para encontrar el nivel de intensidad adecuado. El esquema que se presenta más abajo muestra los ritmos cardíacos recomendados para quemar grasa y hacer ejercicios aeróbicos.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Para encontrar el nivel de intensidad adecuado, busque su edad en la parte inferior del esquema (las edades se redondean al múltiplo de 10 más cercano). Los tres números que se listan encima de su edad definen su “zona de entrenamiento.” El número más pequeño es el ritmo cardíaco cuando se queme grasa, el número intermedio es el ritmo cardíaco cuando se quema la máxima cantidad de grasa y el número más grande es el ritmo cardíaco cuando se realizan ejercicios aeróbicos.

Quemar Grasa—Para quemar grasa eficientemente, debe hacer ejercicios a un nivel de intensidad bajo durante un periodo de tiempo mantenido. Durante los primeros minutos de ejercicio su cuerpo utiliza las *calorías de los carbohidratos* para obtener energía. Sólo tras los primeros minutos de ejercicio su cuerpo comienza a utilizar las *calorías de grasa* almacenada para obtener energía. Si su objetivo es quemar grasa, ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que el ritmo cardíaco esté próximo al número más bajo de su zona de entrenamiento. Para quemar la máxima cantidad de grasa, realice los ejercicios con su ritmo cardíaco cerca del número intermedio de su zona de entrenamiento.

Ejercicios Aeróbicos—Si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicios aeróbicos, una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados. Para realizar ejercicios aeróbicos ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que su ritmo cardíaco esté próximo al número más alto de su zona de entrenamiento.

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

Calentamiento—Comience estirando y ejercitando ligeramente los músculos entre 5 y 10 minutos. El calentamiento aumenta su temperatura corporal, su frecuencia cardiaca y su circulación, preparándole para los ejercicios.

Ejercicio en la Zona de Entrenamiento—Realice ejercicios durante 20 a 30 minutos con su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios no mantenga su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos.) Respire regularmente y profundamente mientras hace ejercicios–nunca contenga la respiración.

Relajación—Termine con estiramientos entre 5 y 10 minutos. El estiramiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y le ayuda a evitar problemas posteriores al ejercicio.

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

Para mantener o mejorar su forma física, complete tres sesiones de entrenamiento cada semana, con al menos un día de descanso entre sesiones. Tras algunos meses de ejercicio regular, puede completar hasta cinco sesiones de entrenamiento cada semana si lo desea. Recuerde, la clave para el éxito es hacer de los ejercicios una parte regular y agradable de su vida diaria.

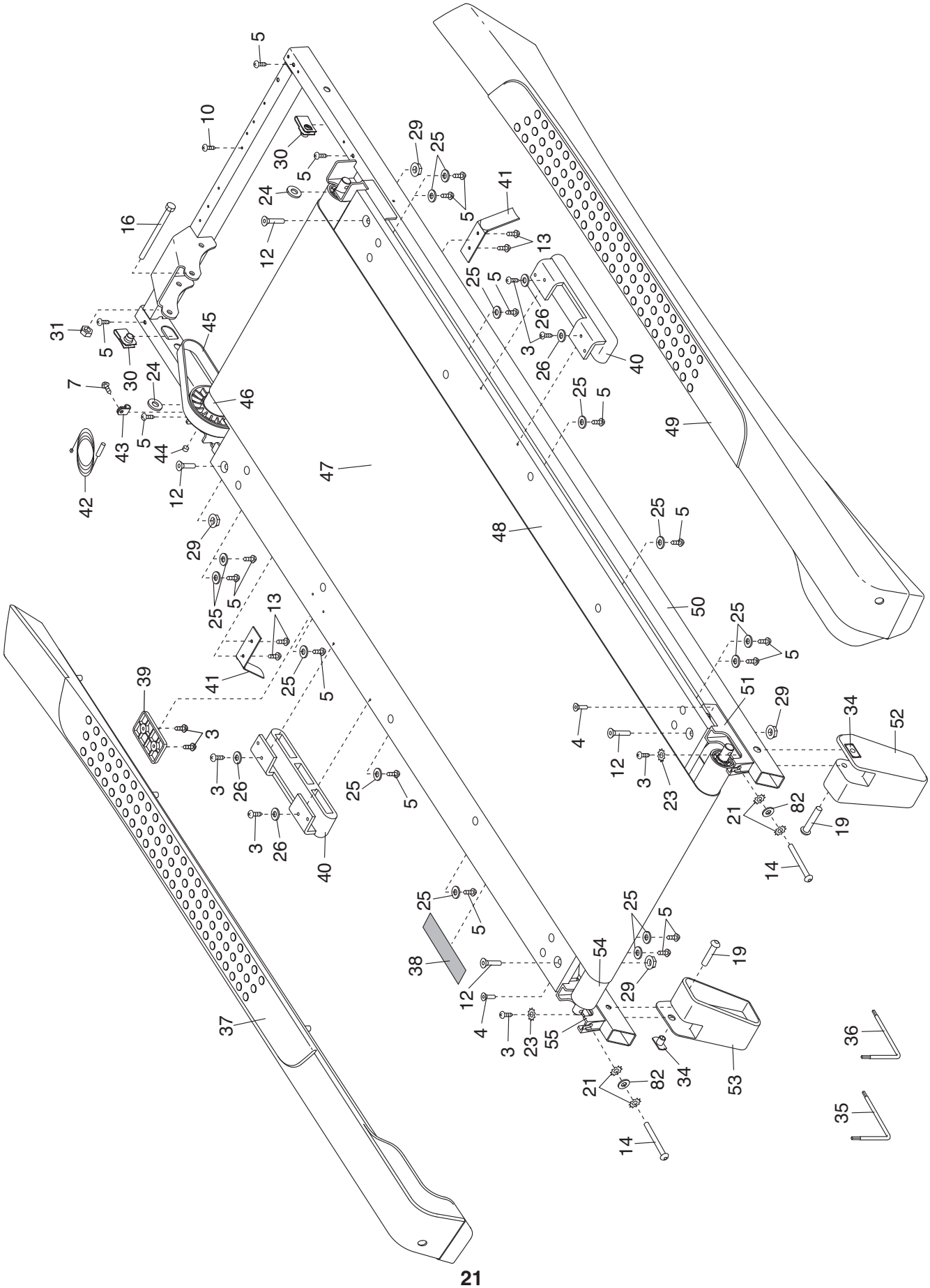
LISTA DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo WLTL29609.1 R0910A

Para localizar las piezas de la lista que se muestra a continuación, vea el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual.

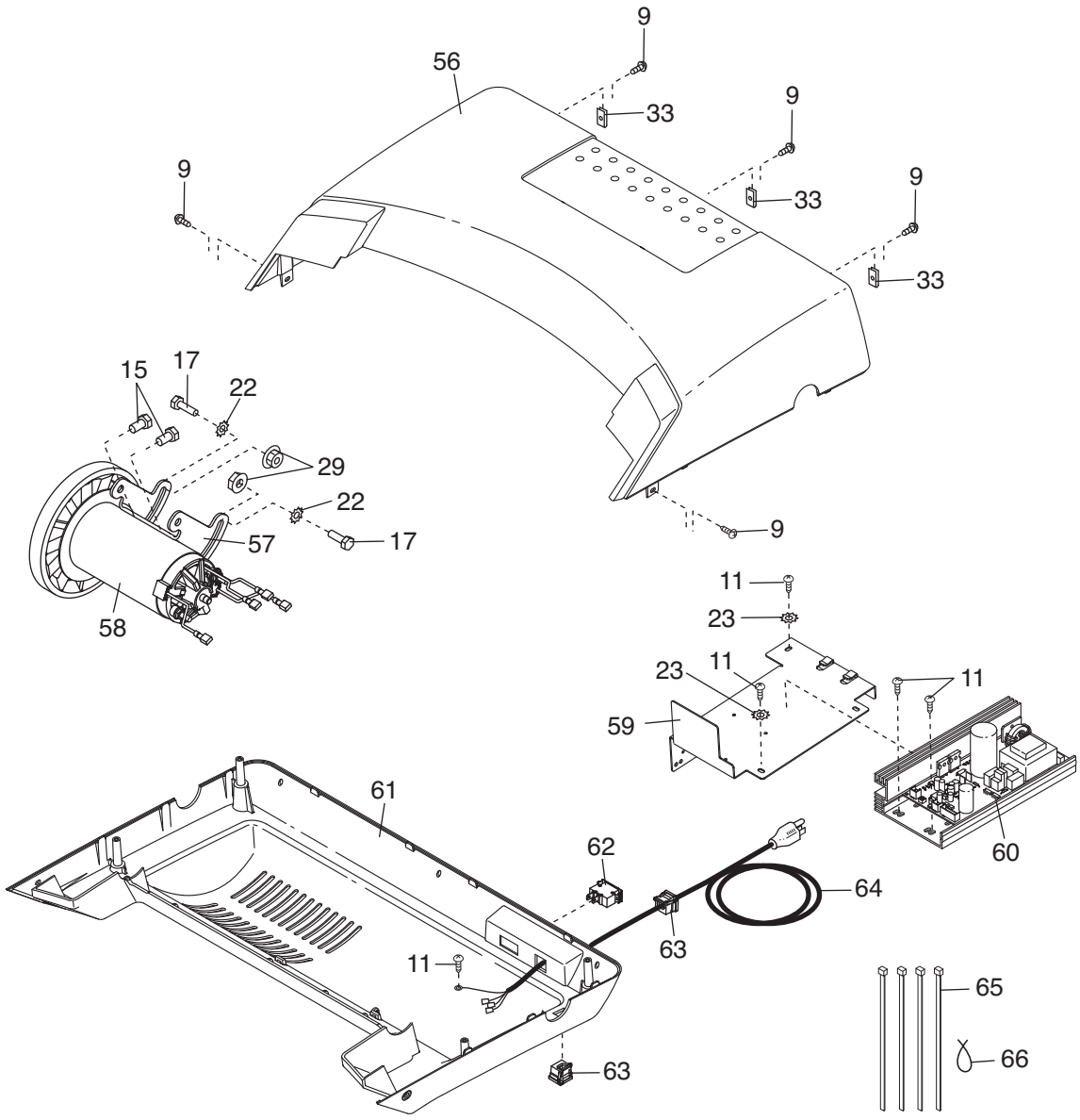
N°	Ctd.	Descripción
1	4	Perno de M10 x 65mm
2	4	Perno de M10 x 45mm
3	17	Tornillo de M4,2 x 19mm
4	2	Perno de M8 x 35mm
5	18	Tornillo con Cabeza de Arandela de M4,2 x 13mm
6	6	Tornillo de M4,2 x 13mm
7	1	Tornillo Punta Broca de M4,2 x 13mm
8	4	Tornillo Punta Broca de M4,2 x 19mm
9	5	Tornillo con Cabeza de Arandela de M4,2 x 19mm
10	1	Tornillo Brillante de M4,2 x 13mm
11	5	Tornillo de M4 x 10mm
12	4	Perno de M8 x 30mm
13	4	Tornillo Mellado de M4,2 x 13mm
14	2	Perno de M6 x 70mm
15	2	Perno del Motor de 1/4"
16	1	Perno de M8 x 102mm
17	2	Perno de M8 x 20mm
18	2	Perno de 3/8" x 2"
19	2	Perno de M8 x 40mm
20	2	Perno de M10 x 110mm
21	4	Arandela Estrella de M6
22	2	Arandela Estrella de M8,4
23	4	Arandela Estrella de M4,2
24	2	Espaciador del Rodillo
25	14	Arandela Plana del Riel para los Pies
26	4	Arandela Plana de #8
27	2	Arandela Estrella de M10
28	2	Arandela Plana de M10
29	6	Tuerca con Reborde de M8
30	2	Tuerca en U de M10
31	1	Tuerca de M8
32	2	Contratuerca de 3/8"
33	3	Gancho de la Cubierta de #8
34	2	Arandela de la Pata Trasera
35	1	Llave Hexagonal de 6mm
36	1	Llave Hexagonal de 4mm
37	1	Riel para los Pies Izquierdo
38	1	Calcomanía de Advertencia del Pasador
39	1	Atajador
40	2	Cojín de la Plataforma
41	2	Guía de la Banda
42	1	Interruptor de Lengüeta
43	1	Abrazadera del Interruptor de Lengüeta
44	1	Imán
45	1	Correa de Manejo
46	1	Rodillo de Manejo/Polea
47	1	Banda para Caminar
48	1	Plataforma para Caminar
49	1	Riel para los Pies Derecho
50	1	Armadura
51	1	Soporte del Rodillo Estable Derecho
52	1	Pata de Inclinación Derecha
53	1	Pata de Inclinación Izquierda
54	1	Rodillo Estable
55	1	Soporte del Rodillo Estable Izquierdo
56	1	Cubierta del Motor
57	1	Soporte del Motor
58	1	Motor de Manejo
59	1	Soporte del Sistema Electrónico
60	1	Controlador
61	1	Charola Ventral
62	1	Interruptor
63	2	Ojal Reforzado
64	1	Cable Eléctrico
65	4	Atadura de 8"
66	1	Atadura de los Cables Desenganchable
67	1	Base de la Consola
68	4	Tapa de la Baranda
69	2	Baranda
70	1	Consola
71	1	Cable del Montante Vertical
72	1	Cubierta del Pasador
73	1	Montante Vertical
74	1	Llave/Sujetador
75	3	Atadura de Cables
76	2	Espaciador de la Armadura
77	2	Tapa de la Base
78	4	Almohadilla de la Base
79	2	Rueda
80	1	Base
81	1	Ojal Reforzado del Montante Vertical
82	2	Arandela Plana de 1/4"
83	2	Tornillo Punta Broca de #10 x 1"
84	1	Montaje de Pasador
*	–	Manual del Usuario

Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.

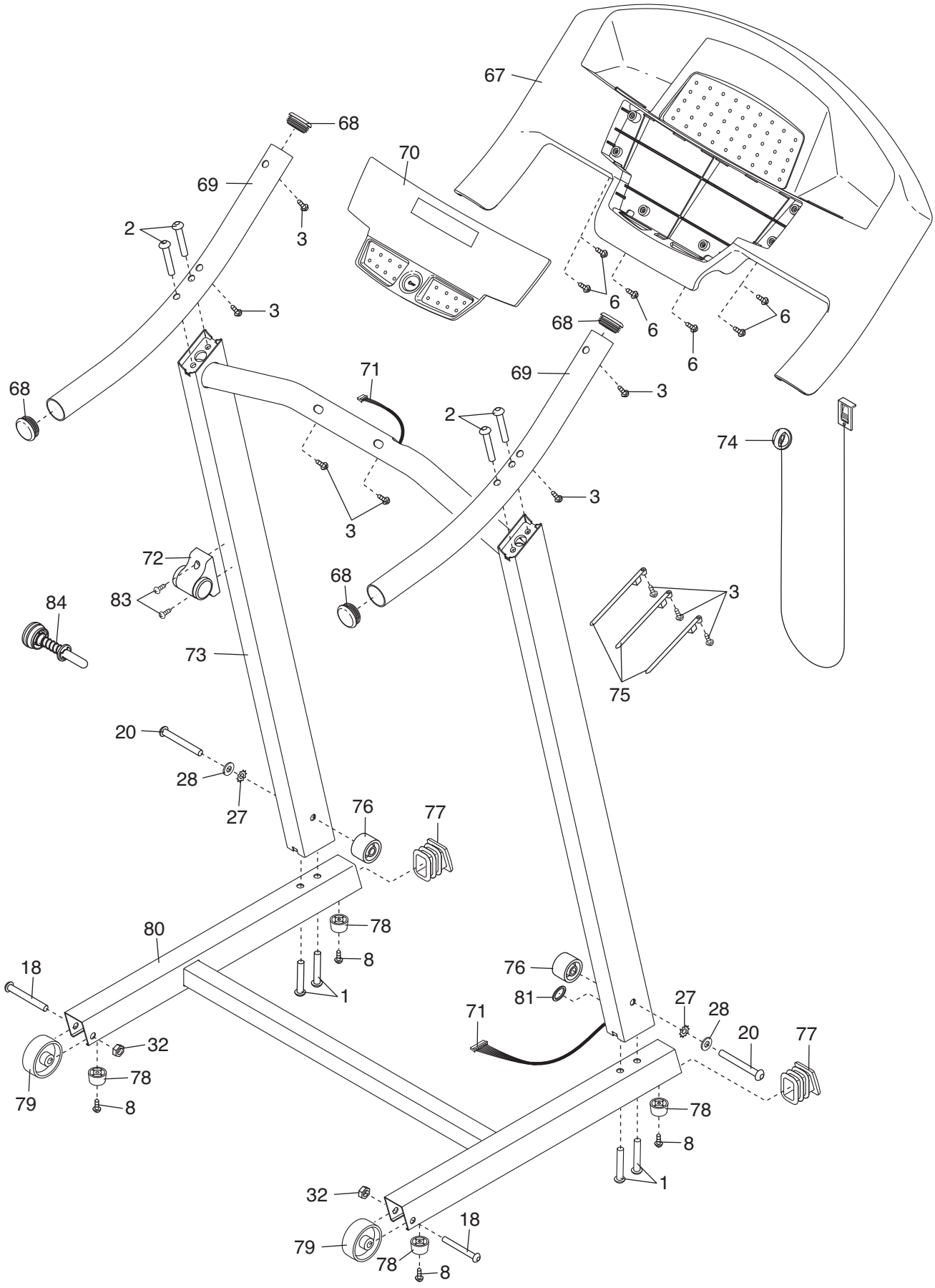
DIBUJO DE LAS PIEZAS A—Nº de Modelo WLTL29609.1 R0910A



DIBUJO DE LAS PIEZAS B—Nº de Modelo WLTL29609.1 R0910A



DIBUJO DE LAS PIEZAS C—Nº de Modelo WLTL29609.1 R0910A



CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar piezas de repuesto, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- el número de modelo y el número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- el nombre del producto (vea la portada de este manual)
- el número de la pieza y descripción de la (de las) pieza(s) de reemplazo (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)

Nº de Pieza 305530 R0910A

Impreso en EE.UU. © 2010 ICON IP, Inc.